

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

Od jakiegoś czasu musimy wszyscy borykać się z trudną sytuacją, jaką jest epidemia koronowirusa. Ograniczenia w wychodzeniu z domu, zakaz spotykania się ze znajomymi, ciągła niepewność i strach o jutro, to tylko niektóre problemy, z jakimi musimy sobie radzić każdego dnia. Dodatkowo uczniowie, rodzice i nauczyciele stają przed nowym wyzwaniem, jakim jest zdalne nauczanie. Poniżej chciałabym przekazać Wam, Kochani Uczniowie, kilka rad, jak zorganizować sobie naukę w domu.

1. Zaplanuj sobie czas na naukę

Może się to wydawać banalne, ale jest kluczowe i bardzo pomocne w domowej nauce. Nasz mózg najlepiej pracuje w godzinach przedpołudniowych. Najlepiej zatem uczyć się w godzinach od 8:00 do 13:00. Postaraj się, żeby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało.

2. Zadbaj o korzystne otoczenie

Źle dobrane oświetlenie, nieodpowiednia temperatura pomieszczenia czy rozpraszające przedmioty, nauka z pustym lub zbyt pełnym żołądkiem - to czynniki, które obniżają poziom koncentracji. Zastanów się, co możesz poprawić w swoim otoczeniu, żeby maksymalnie skupić się na nauce. Dobrze aby w twoim pokoju lub chociaż na biurku panował porządek. Pozbądź się rzeczy, które mogą rozpraszać Cię (plakaty, jaskrawe kolory, grające radio, włączony telewizor). Zadbaj o świeże powietrze w twoim pokoju. Staraj się regularnie wietrzyć pomieszczenie, w którym spiszesz i odrabiasz lekcje. Nie ucz się na leżąco. Do siedzenia wybierz wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości. Pamiętaj, aby przed przystąpieniem do nauki zadbać o poranną toaletę, śniadanie. Nie ucz się w piżamie. Postaraj się, aby nauka w domu chociaż trochę przypominała tę w szkole.

3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki

Na jakość uczenia się mogą negatywnie wpłynąć różne czynniki wewnętrzne: brak motywacji, złe samopoczucie, przemęczenie fizyczne lub psychiczne. Postaraj się rozpoczynać naukę w dobrym nastroju. Lepiej pomyśleć: „Nauczę się czegoś nowego, będzie ciekawie” niż „No nie, znowu muszę się uczyć”. To od Ciebie zależy, ile nauczysz się w ciągu dnia i czy będzie sprawiało Ci to przyjemność. Dobrze wykonywane obowiązki ucznia, syna, córki pozwolą w przyszłości być odpowiedzialnym i dobrym pracownikiem.

4. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły

Wiele osób w trakcie nauki koncentruje się tylko na czytaniu tekstu i próbach zapamiętania treści. Tym czasem najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób "polisensoryczny", czyli angażując wszystkie zmysły: patrząc, słuchając, notując, rysując, śpiewając rymowanki, powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje, opowiadając komuś o tym, czego się uczymy. Wiele zależy też od tego, czy jesteśmy kinestetykami, wzrokowcami czy słuchowcami i jakimi kanałami przyswajamy wiedzę (o tym już niebawem).

5. Rób efektywne notatki

Robiąc notatki, możesz zastosować kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej będzie Ci później uczyć się i powtarzać materiał:

- zapisuj tylko najistotniejsze informacje
- stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną
- notuj tylko na jednej stronie kartki, żeby łatwiej było później przeglądać notatki
- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów
- twórz mapy myśli.

7. Rób powtórki materiału

Powtórka to ponowne, szybkie przejście materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Optymalne powtórki pozwolą Ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

8. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.

Przebywając teraz dużo w domu nie zapomnij ustalić sobie rytmu dnia. Znajdź czas na naukę, relaks oraz sen. Podczas snu Twój mózg regeneruje się i układa, analizuje to wszystko, co w ciągu całego dnia nauczyłeś się, doświadczyłeś, itp. Znajdź czas na ćwiczenia gimnastyczne. I chyba najważniejsze. Niech komputer, telefon, tablet nie będą najważniejszymi rzeczami. Daj im trochę odpocząć. Może odświeżysz gry planszowe, poczytasz książkę, posprzątasz w pokoju?

Życzę Wam, aby nauka sprawiała Wam przyjemność. W przypadku trudności, problemów lub chęci porozmawiania, zachęcam do pisania do mnie kramekiwona@interia.pl.

Pedagog szkolny